

□夕食	□材料	□手順概要
サラダ冷麦 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・麺つゆ(500ml～) * ・ポン酢醤油(少々) * * *	冷麦(10束) ササミ(770) アゲ(80g) レタス(200) トマト(250g) 味付もやし(300g) 胡瓜(300g)	1) 材料を切り、汁を調整する。(汁は冷やす) 2) ササミとアゲは茹でる。 3) 冷麦を茹で、流水で流す。 4) 冷麦を盛り、具をのせ、汁をかける。 * 汁は麺つゆに、ポン酢醤油で酸味をつける。
目玉焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) * ・醤油又はソース(各自) *	玉子(10ケ) * * * *	* * * * *
ホウレンソウと人参のドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	ホウレンソウ(150g) もやし(200g) 人参(350g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) ドレッシングで和える。 * * *
オニオンスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * ・コンソメ(2袋) *	玉葱(500g) ミックスベジタブル(220g) ベーコン(100g) *	* * * * *
ヨーグルト *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
竹の子とサツマアゲの炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) * ・味醂(大さじ3)	竹の子(160g) 人参(150g) サツマアゲ(240g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
ミートボール ■参考調味料 * * * * *	ミートボール(24ケ) レタス(100g) * * *	1) インゲン、ピーマンを切り、炒める。 2) ツナを加え、和える。 * * *
エノキと小松菜の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	エノキ(180g) 小松菜(200g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□備考 * 塩分の多い参考調味料は一度に入れないで下さい。味見を行いながら調整して下さい。
 * 各食材の大きさの目安は、加熱後にスプーンにのせられる程度以内として下さい。